

*Mi enfermedad  
mental no  
me avergüenza*

La vergüenza es una emoción intensa que puede estar profundamente arraigada en nuestro sentido de autoestima. El sentir vergüenza por una enfermedad mental puede ser una barrera significativa para que muchas personas no busquen tratamiento. Es posible que no quieran ser juzgados por buscar tratamiento. Buscar tratamiento es un acto de autocompasión y es vital para superar la vergüenza y el estigma de la enfermedad mental.

*Caminando en  
Recuperación*



Northeast & Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



New England (HHS Region 1)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



National Hispanic & Latino

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration